

**Министерство труда и социального развития
Краснодарского края**

**Государственное автономное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края «Новолеушковская школа-интернат
с профессиональным обучением»**

СОГЛАСОВАНА

педагогическим советом ГАОУ КК
«Новолеушковская школа-интернат
с профессиональным обучением»
(протокол от 28.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора ГАОУ КК
«Новолеушковская школа-интернат
с профессиональным обучением»
от 29.08.2025 № 109

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования: основное общее, 7-9 классы

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов: 102 ч; 3 ч в неделю

Учитель: Нижник Александр Николаевич
Фомишин Юрий Борисович

Программа разработана на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФГОС образования обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 1) ГАОУ КК «Новолеушковская школа-интернат с профессиональным обучением» (протокол педсовета №1 от 28.08.2025)

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 – 9 классов разработана на основе:

- федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I) (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026);

- государственного образовательного стандарта образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599) (ред. от 08.11.2022);

- адаптированной основной общеобразовательной программы образования учащихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГАОУ КК Новолеушковской школы-интерната с профессиональным обучением (протокол педсовета № 1 от 26.08.2024).

2. Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерные особенности у детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

Предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Основные задачи реализации содержания:

Цель программы:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

– Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.

– Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки.

– Способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

– Развить чувства темпа и ритма, координации движений.

– Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.

– Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках физкультуры.

3. Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

| Класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|----------------------------------|---------|---------|---------|
| Количество учебных недель | 34 | 34 | 34 |
| Количество часов в неделю, ч/нед | 3 | 3 | 3 |
| Количество часов в год, ч | 102 | 102 | 102 |

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

– умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

– красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

– хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

– культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

– владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в

активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

– понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

– восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

– владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

– владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

– знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

– знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

– способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное

отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

– умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

– способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

– способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

– способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

– способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

– способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

– способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

– способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

– способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину

физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

– способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного материала

Основы знаний:

- понятие спортивной этики;
- отношение к своим товарищам по классу, команде;
- правила безопасности на уроке физической культуры.

Лёгкая атлетика:

- спортивная ходьба;
- ходьба с ускорением;
- бег 60м;
- бег на средние дистанции;
- метание малого мяча;
- прыжки;
- ходьба с преодолением препятствий;
- эстафетный бег
- совершенствование эстафетного бега;
- кросс 500м.
- бег с препятствиями;
- бег на длинные дистанции.

Гимнастика:

- строевые упражнения;
- прыжок через козла, через коня;
- равновесие;
- лазание и перелезание.

Акробатика:

- кувырки вперёд;
- стойка на лопатках;
- шпагат.

Спортивные игры:

- баскетбол;
- футбол;
- волейбол.

5. Содержание учебного курса 7-9 класс (102ч)

| № п/п | Название раздела (блока) | Кол-во часов на изучение раздела (блока) | Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и теоретическую часть | |
|----------|------------------------------------|--|---|----------|
| | | | теория | практика |
| 1. | Легкая атлетика | 42 | 7 | 17 |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | 30 | 3 | 27 |
| 3. | Спортивные игры. | 30 | 5 | 25 |

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 8 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места одной рукой.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после

консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота
реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ВОЛЕЙБОЛ

Повторение правил, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.

Ловля мяча над головой.

Подача мяча двумя руками снизу.

Боковая подача.

Розыгрыш мяча на три паса.

Учебная игра.

БАСКЕТБОЛ

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

ФУТБОЛ

Правила игры в футбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении футболу.

Основная стойка; передвижения.

Ведение мяча.

Остановка и передача мяча.

Удары по воротам.

Судейство.

Игра вратаря.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
- равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами волейбола, баскетбола, футбола.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Учебные нормативы и испытания (тесты)
развития физических качеств, усвоения умений, навыков
по адаптивной физической культуре*

| № п./ п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели | | | | | | |
|----------------|--|-----------------|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|-----|
| | | Учащиеся | | | Мальчики | | Девочки | |
| | | Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 и больше | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и больше | 12,5- 12,0 | 11,9/11 ,3 | |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 24/20 | 29/25 | 35/30 | 15/12 | 22/16 | 35/23 | |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 145/13 5 | 170/14 6 | 190/17 1 | 125/12 0 | 150/12 6 | 170/15 1 | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-------|-------|-----|-----|------|
| | (см.) | | | | | | |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +7 | +11 | +5 | +10 | +15 |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени | | | | | |

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Тематическое планирование 7-9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов, ч. |
|-------|--|----------------------|
| 1 | Лёгкая атлетика. Вводный урок. Техника безопасности, прыжки в длину с места, бег 60м | 1 |
| 2 | Техника бега на 60м | 1 |
| 3 | Бег на скорость 60м | 1 |
| 4 | Эстафетный бег (4 по 10м) | 1 |
| 5 | Бег 60м, эстафетный бег | 1 |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 7 | Оценить прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 8 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| 9 | Прыжок в высоту способом «перешагивания», подтягивание на перекладине | 1 |
| 10 | Оценить прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| 11 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |
| 12 | Метание малого мяча на дальность, прыжки на одной ноге через препятствия | 1 |
| 13 | Оценить метание малого мяча, подтягивание на перекладине | 1 |
| 14 | Оценить подтягивание на перекладине, поднимание туловища | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 15 | Прыжки со скакалкой на месте, эстафета | 1 |
| 16 | Ходьба группами на перегонки, эстафета | 1 |
| 17 | Толкание набивного мяча, челночный бег | 1 |
| 18 | Урок подвижных игр | 1 |
| 19 | Медленный бег 10 минут, подвижная игра | 1 |
| 20 | Медленный бег 10 минут, прыжковые упражнения | 1 |
| 21 | Медленный бег 10 минут, прыжковые упражнения | 1 |
| 22 | Кроссовая подготовка 800м., преодоление препятствий | 1 |
| 23 | Кроссовая подготовка 800м., игра в волейбол | 1 |
| 24 | Кроссовый бег 800м., игра в волейбол | 1 |
| 25 | Оценить бег 800м., эстафета | 1 |
| 26 | Ходьба в быстром темпе до 1 км., развитие выносливости | 1 |
| 27 | Кроссовая подготовка, контрольный урок | 1 |
| 28 | Спортивные игры, волейбол. Техника безопасности; правила игры в волейбол; приём мяча снизу | 1 |
| 29 | Приём и передача мяча в парах, верхняя прямая подача | 1 |
| 30 | Приём и передача мяча в парах, верхняя прямая подача | 1 |
| 31 | Оценить верхнюю прямую подачу, прямой нападающий бросок | 1 |
| 32 | Прямой нападающий бросок, подача мяча в зоны | 1 |
| 33 | Подача мяча в зоны, учебная игра | 1 |
| 34 | Подача мяча в зоны, учебная игра | 1 |
| 35 | Оценить подачу мяча в зоны, блокирование | 1 |
| 36 | Блокирование, учебная игра | 1 |
| 37 | Учебная игра волейбол | 1 |
| 38 | Спортивные игры, баскетбол. Техника безопасности, правила игры в баскетбол, стойки и перемещения | 1 |
| 39 | Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо, учебная игра | 1 |
| 40 | Ловля мяча с последующим ведением и остановкой, эстафета | 1 |
| 41 | Передача мяча от груди в парах, подвижная игра «Передача мячей» | 1 |
| 42 | Ведение мяча с обводкой препятствий, подвижная игра «Передача мячей» | 1 |
| 43 | Ведение мяча с обводкой препятствий, эстафета | 1 |
| 44 | Оценить ведение мяча с обводкой препятствий, прыжки со скакалкой 60с | 1 |
| 45 | Прыжки со скакалкой 60с, игра по упрощённым | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | правилам | |
| 46 | Подбирание мяча от щита, броски мяча в корзину | 1 |
| 47 | Подбирание мяча от щита, броски мяча в корзину | 1 |
| 48 | Оценить подборание мяча от щита, броски мяча в корзину | 1 |
| 49 | Ведение мяча в беге, оценить броски мяча в корзину | 1 |
| 50 | Гимнастика, акробатика. Техника безопасности, строевые упражнения в движении | 1 |
| 51 | Строевые упражнения в движении; кувырок вперёд, назад из положения сидя | 1 |
| 52 | Стойка на лопатках, кувырок вперёд | 1 |
| 53 | Упражнения в висах, упорах, «мост» из положения лёжа на спине | 1 |
| 54 | Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад | 1 |
| 55 | Упражнения в равновесии, кувырок назад | 1 |
| 56 | Соединение упражнений акробатики, опорный прыжок | 1 |
| 57 | Игры-эстафеты с использованием гимнастических упражнений | 1 |
| 58 | Строевые упражнения с элементами гимнастики | 1 |
| 59 | Техника прыжка через «козла» | 1 |
| 60 | Техника прыжка через «козла» | 1 |
| 61 | Ходьба по бревну | 1 |
| 62 | Упражнения для развития гибкости, техника приземления | 1 |
| 63 | Стойка на голове, кувырок вперёд | 1 |
| 64 | Кувырок назад, гимнастический элемент «ласточка» | 1 |
| 65 | Прыжок через коня, техника отталкивания | 1 |
| 66 | Мост из положения лёжа на спине | 1 |
| 67 | Группировка, перекаты в группировке | 1 |
| 68 | Передвижения по гимнастической скамейке. | 1 |
| 69 | Тест на гибкость, развитие координации движения | 1 |
| 70 | Техника стойки на лопатках | 1 |
| 71 | Кувырок назад, прыжок через козла | 1 |
| 72 | Кувырок назад, прыжок через козла | 1 |
| 73 | Техника лазания по канату | 1 |
| 74 | Лазание по канату | 1 |
| 75 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |
| 76 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |
| 77 | Строевые упражнения на месте, размыкание | 1 |
| 78 | Строевые упражнения в движении | 1 |
| 79 | Урок подвижных игр и эстафет | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 80 | Спортивные игры, футбол. Техника безопасности, стойки и перемещения | 1 |
| 81 | Ведение мяча, игра вратаря | 1 |
| 82 | Перемещения и передачи мяча, выбивание мяча у нападающего | 1 |
| 83 | Ведение мяча, удары по воротам | 1 |
| 84 | Тактика свободного нападения, удары по воротам | 1 |
| 85 | Игра 2*1, 3*2; тактические действия в защите | 1 |
| 86 | Ведение мяча, удары по воротам | 1 |
| 87 | Учебная игра, судейство | 1 |
| 88 | Лёгкая атлетика. Техника безопасности, прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 89 | Прыжок в высоту способом «перешагивание», броски набивного мяча | 1 |
| 90 | Оценить прыжок в высоту способом «перешагивание», эстафеты | 1 |
| 91 | Метание нескольких малых мячей в различные цели | 1 |
| 92 | Оценить метание нескольких малых мячей в различные цели | 1 |
| 93 | Оценить прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине | 1 |
| 94 | Бег с ускорением 60м., прыжки со скакалкой | 1 |
| 95 | Метание малого мяча на дальность, приседание на одной ноге | 1 |
| 96 | Урок подвижных игр и эстафет | 1 |
| 97 | Кроссовая подготовка. Техника безопасности, техника бега по прямой | 1 |
| 98 | Кроссовый бег в течении 8-10мин., эстафета | 1 |
| 99 | Бег по пересечённой местности 8-10мин. | 1 |
| 100 | Бег на 800м. – девочки; 1000м. – мальчики на время | 1 |
| 101 | Развитие скоростных силовых качеств, гибкости | 1 |
| 102 | Бег в равномерном темпе 10-12мин., подвижная игра | 1 |

6. Материально – техническое обеспечение

Примерная программа основного общего образования по физической Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.

Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.

Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М. : 2003. – 55 с.


Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.

Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.

СОГЛАСОВАНА

протокол заседания методического объединения учителей начальных классов, физической культуры, музыки, рисования (изобразительного искусства), педагогов-организаторов


ГАОУ КК «Новолеушковская школа-

интернат с профессиональным обучением»
от «27» августа 2025 года №1
 С.Н. Посухова

подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УМР

 Н.Н. Мизильская
«27» августа 2025 года